17.010 Prívarok špenátový
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
špenát mrazený	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	10,00	10,00
olej	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
múka hladká	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,40	0,34	0,50	0,42
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	5,50	5,50	6,50	6,50
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	15	0,75
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,20	0,18	0,20	0,18
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	120		140		160		190	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme mrazený špenát, podlejeme vodou, posolíme a necháme prejsť varom. Zahustíme nasucho opraženou múkou a v mlieku rozšľahanými vajciami. Dochutíme prelisovaným cesnakom, zjemníme maslom a varíme do zhustnutia.

Podávame k varenému, dusenému mäsu, prípadne k pečeným alebo na tvrdo vareným vajciam a zemiakom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	385	92	3,71	4,6	1,5	8,1	1,4	132,5	1,9	0,595	0,1	0,2	8,1	0,4
B	507	122	4,61	6,4	2,1	10,5	1,7	160,2	2,2	0,697	0,1	0,2	9,5	0,5
C	570	137	5,24	7,1	2,5	11,9	2,0	180,2	2,5	0,796	0,1	0,3	10,8	0,6
D	694	166	6,30	8,9	3,1	13,9	2,4	220,6	3,2	0,995	0,1	0,3	13,4	0,7